

INTERVENSI DIET RENDAH ENERGI, *MINDFUL EATING*, DAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP PERUBAHAN KOMPOSISI TUBUH: *CASE STUDY*

Isniah Khairunnisa^{1*}, Melda Oktaviana¹

¹Program Studi Profesi Dietisien, Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Jl. Prof. Soedarto, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: isniah.khairunnisa@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Obesitas merupakan kondisi penimbunan lemak tubuh akibat ketidakseimbangan energi. Pendekatan diet defisit energi dan peningkatan aktivitas fisik seringkali sulit dipertahankan pada mahasiswa dengan jadwal padat dan kecenderungan *emotional eating*. *Mindful eating*, sebagai intervensi berbasis *mindfulness*, dapat membantu meningkatkan kesadaran makan.

Kasus: Karakteristik *baseline* subjek menunjukkan IMT 32,9 kg/m², lemak tubuh 45,6%, lingkar pinggang 101 cm, aktivitas fisik 330 *MET-min/week*, serta asupan energi mencapai 142% dari kebutuhan, dengan kebiasaan makan berlebih saat stres.

Hasil : Intervensi yang diberikan meliputi diet rendah energi 1425 kkal dan tinggi protein 71 g, konseling gizi dengan materi praktik *mindful eating*, dan peningkatan aktivitas fisik hingga 600 *MET-min/week* melalui aktivitas fisik intensitas sedang selama 150 menit dalam seminggu. Hasil observasi menunjukkan penurunan berat badan sebesar 2,6%, penurunan massa lemak 6,4%, dan peningkatan massa otot 1,2% selama dua minggu. Asupan protein dan serat, serta aktivitas fisik belum mencapai target yang ditetapkan.

Simpulan : Studi kasus ini menunjukkan bahwa kombinasi defisit energi, *mindful eating*, dan aktivitas fisik mendukung penurunan berat badan dan massa lemak dalam periode intervensi jangka pendek, serta berkontribusi terhadap perubahan komposisi tubuh pada mahasiswa obesitas.

Kata kunci : defisit energi, komposisi tubuh, *mindful eating*